

會員投稿

撰文：會員李靜如之子

主題：我的老母

我是這麼學走路的：一手拉著她的褲管，另一手握著她的鐵拐杖。

她的鐵拐杖落地聲是一種固定的頻率，伴著她從孩童到少女，再到進入另一個家庭。長年以來她的手因為摩擦已結出厚厚的繭。

自有記憶以來，她不會也不能牽我、或者背著我。常常是我看著她的背影，怕有人因為行走不慎撞倒，我能夠及時的看顧她。

久而久之我已習慣要去面對那些無禮甚至是嘲弄的眼神，更會言語嚇阻對方再繼續探究的目光，進行一場場我認為的保護行動。

但對於這個不友善的世界，她仍舊有著一顆好奇又好學的心。

她學烘焙、學裁縫及各樣手工藝，到處聽演講，喜歡看歌仔戲，甚至騎手搖車環島。不出門的日子就把 Netflix 的影集一一看過。

她是家裡的生活智慧王，巧思轉換廢物再利用；也是人體搜尋引擎，知道大小生活情報。

希望她繼續保持熱情，走向人生下半場。

撰文：陳華國

主題：挑戰

自從加入球隊後讓我改變許多，記得剛開始練習的過程中因久坐造成屁股褥瘡，也因體力和肺活量不足曾想放棄桌球。但身邊有教練、隊友和家人的支持與鼓勵，讓我沒辦法放棄自己喜愛的桌球，只要遇到困境我就告訴自己：「這一秒不放棄，下一秒就有希望。」

終於.....經過二屆身心障礙運動會的試煉後，在第三次參與身心障礙運動會比賽中，我終於拿到了夢寐以求的桌球個人獎牌！雖然是銅牌，但我還是很開心這次的成績，因為那是我這幾年來努力的練習得到最後的結果！還有跟隊友的配合、感謝教練的指導，在這幾個月辛苦的練習下，終於在這次比賽中我們拿下二屆團體賽金牌更加開心！

真心感謝這幾年來給我鼓勵和協助的大家，更感謝媽媽的辛苦一路陪伴著我，因為有你們我才能順利完成這個夢想！期許自己一次比一次更好，帶著永不放棄的信念去完成更多的挑戰！



中福歌唱班

撰文：雷桂娜

本會依據台中市政府「身心障礙者社區參與活動計畫」，於 2010 年月開始承辦「快樂一直 Song - 身心障礙者歌唱藝能研習班」，草創初期，欠學員、欠師資、欠場地，一切就簡，由於 2011 年 4 月 21 日，經本會志工洪敏文、楊雅倫賢伉儷引薦當時在國光里社區指導歌唱的陳明和老師親臨本班教唱，至今已近十一年，本班也因為陳老師的愛和石大哥及志工們無私的協助及會員的熱忱參與，使得本班有許多愛好唱歌的朋友在這兒唱歌交流，唱出自信，唱出活力，唱出夢想...

歌唱班草創初衷，我們簡單的追求 3 快：快樂的人、快樂的心、快樂的唱；擁有永遠的禮物 3 溫：溫暖的團隊、溫暖的歌聲、溫暖的笑容；還有，給自己的人生一個簡單的期許 3 願：踏實的逐夢、勇敢的追夢、大方的圓夢！

合唱團因為指導老師陳明和無私的付出讓我們找到了出口和活力，十一年的時光，說長不長說短不短，陳老師從未嫌棄任何一個人，用音樂以耐心、愛心挹注我們生活的養份，灌溉我們的心靈，讓我們在歌唱及歌聲中增添色彩進而找到自己的舞台，透過音樂和歌曲也讓我們的心更柔軟、安靜，處事更圓融，因為陳老師的帶動以及幽默的教學風格，讓歌唱班時時充滿歡笑！陳老師除了在本班授課外，在他處也是桃李滿天下，其魅力可見一斑。

另外本班還有一位永遠與老師同行的超級 DJ~~石明永大哥，石大哥好像那卡西走唱者般，為了本團每一回都拖著伴唱音響來來去去，永遠不嫌麻煩也不嫌繁重，是歌唱班不可或缺的幕後功臣，對待學員總是笑臉迎人並且時常用歌聲和大家分享心情故事。

由於在陳老師的指導下，如今大家唱歌的時候，能夠體會情感與歌曲的融入，許多人漸漸唱出優美、動聽的歌聲，也有許多人能夠獨當一面上台比賽或表演，展現歌唱的才藝，還有人藝高人膽大，憑藉著好歌聲和歌唱技巧，已經成為街頭藝人，這一切都要感激老師把我們當璞玉，一點一滴的琢磨，在此文字無法表達對陳明和老師、石明永大哥的感恩之心！謝謝中福歌唱班有你們的陪伴教唱和支持，本班結緣十一年實屬不易，唯師恩浩蕩、永銘於心，陳老師、石大哥！謝謝您們！

111 年中福地板冰壺運動營時間表

練習梯次	月份	日期	星期	時間
01	一月	08 日	六	13:30~16:30
02	二月	12 日	六	13:30~16:30
03		26 日	日	13:30~16:30
04	三月	12 日	六	13:30~16:30
05		26 日		13:30~16:30
06	四月	9 日	六	13:30~16:30
07		16 日		13:30~16:30
08	五月	7 日	六	13:30~16:30
09		21 日		13:30~16:30
10		28 日		13:30~16:30
11	六月	11 日	六	13:30~16:30
12		25 日		13:30~16:30
13	七月	9 日	六	13:30~16:30
14		23 日		13:30~16:30
15	八月	6 日	六	13:30~16:30
16		20 日		13:30~16:30
17	九月	24 日	六	13:30~16:30
18	十月	15 日	六	13:30~16:30
19		29 日		13:30~16:30
20	十一月	12 日	六	13:30~16:30
21		26 日		13:30~16:30

111 年中福球隊行程規劃

◎ 111 年中福維他露桌球隊年度工作計畫

項次	活動名稱	預定日程	備註
1	111 年全國身心障礙國民運動會桌球項目集訓	1/9-4/3	
2	中福協會新春團拜	2/11(五)	
3	中福維他露桌球隊感恩日活動	2/27(日)	
4	身心障礙者體育運動總會會員大會	3 月	
5	中華民國殘障運動總會 111 年會長盃桌球錦標賽暨國手選拔賽	3-5 月	預定
6	中福維他露桌球隊 111 年第 1 次隊務會議	3/27(日)	
7	111 年全國身心障礙國民運動會	4/9-4/12	
8	雲林脊髓損傷者協會桌球外展活動	5 月、6 月、9 月、10 月	
9	國際獅子會全國身障公益盃桌球賽	6 月	預定
10	南投殘障協會桌球外展活動	7 月	
11	中福維他露桌球隊 111 年第 2 次隊務會議	6/26(日)	
12	2022 年國際桌球公開賽	8 月	預定
13	111 年郵政壽險盃全國身心障礙桌球賽	8 月	
14	嘉義脊髓損傷協會桌球外展活動	9 月	
15	中福維他露桌球隊 111 年第 3 次隊務會議	9/25(日)	
16	111 年台北樂活盃桌球賽	9 月	
17	111 年台中市運動會	10/22(六)	預定
18	中福協會會員大會	11 月	
19	年度旅遊或聚餐活動	12 月	
20	中福維他露桌球隊 111 年第 4 次隊務會議	12 月 25(日)	
21	中福維他露桌球隊 111 年度桌球訓練	1~12 月每週二、四、日	

◎ 111 年中福槌球隊工作計畫表

時間	球賽名稱、地點
03/13	高雄南海盃
04/10	竹南槌球協會鎮長盃
04/17	嘉義健康盃
04/23	雲林虎郡盃
05/15	台南星光盃
08/28	桃園夢幻盃
09/04	基隆市推廣協會
09/18	台中中福盃
09/25	雲林公益盃
10/01	雲林鎮長盃